

## 第2学年 学級活動(2) 学習指導案

特別活動研究室

### 1 題材名 「目指せ！元氣もりもりタベルンジャー」 (望ましい食習慣の形成)

### 2 題材設定の理由

本題材は学級活動(2)「日常の生活や学習への適用および健康や安全に関すること」の食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成を目指すものである。児童に健康や成長が食事と大きなかわりがあることに気付かせ、体のためにどんな食べ方が望ましいのか、自分の食べ方をふり返らせることがねらいである。食育の指導目標としては、主に「食事の重要性」や「感謝の心」、「社会性」を身に付けさせることを目指している。

1日3回の食事のうち1回は給食、2回は家庭での食事である。家庭での食事は家族構成や嗜好などに合わせて作られることが多い。中には、児童が好む献立「オカアサンハヤスメ」(オムレツ・カレー・ヤキソバ・スパゲッティ等)に代表されるような洋食中心の献立や野菜不足の食事になっている家庭も少なくない。そのため野菜や魚を使った和食の食事が少なく、そのことが児童の野菜嫌いや食わず嫌いなどの偏食の原因の一つになっていると思われる。

成長期の児童にとって、心身共に健康な体をつくるためには、好き嫌いをせずバランスのとれた食事をとることが大切である。また、嫌いな食べ物でも少しずつ食べられるように努力することが、食の自己管理能力の育成につながっていくと考える。味覚が形成される低学年の大事なこの時期に、好き嫌いや偏食を治すことは、その後の食の在り方にプラスになる。そこで、学級の児童の多くが苦手とする野菜をとりあげ、進んで食べようとする意欲を育てたい。さらに食に関する正しい知識を身につけ、自分の食べ方をふり返ることは意義があると考え、この題材を設定した。

本学級は、男子15名、女子10名の計25名である。給食時間を楽しみにしている児童が多く、食事中も話題や笑顔が絶えない。しかし「食べる」行為に目を向けると、時間内に食べきれなかったり苦手な食べ物を平気で残したりする児童が半数近くいる。特に煮物や和え物の野菜を苦手とする子どもが多く、少しでも食べようと努力する姿も多いとは言えない。

食に関する学習に関しては、1学期に「お米のはたらき」、2学期に「牛乳のはたらき」について学習した。その結果、現在では残滓がかなり少なくなった。バランス良く食べることの大切さについて、ある程度理解した結果であると考え。しかし一人一人の食べ方に目を向けると、全員が平均的に食べているのではなく、一部の児童がたくさん食べており、偏食傾向や好き嫌いが多いという実態が改善できたとはいえない。特に学級全体の野菜に対する苦手意識は高く、よく食べる児童でも、特定の野菜を苦手としている。アンケートでは、25人中24人が嫌いな食べ物があると答えており、そのうちの22人が野菜を挙げていた。1学期の食に関する学習の後、ふり返りカードの保護者の欄にも「ご飯は食べるが野菜を残す」「家では好きなものばかり食べている」という課題が挙がっていた。児童は好き嫌いをせず何でも食べることの大切さについて幼い時から聞かされている。しかし、なぜそうしなければいけないのか、その理由については低学年ということもあり、十分理解しているとはいえない。その結果、学級全体として「好き嫌いがなかなか治らない」という課題を克服できないでいる。

家庭での食事に関しては、実態調査の結果から、学校では苦手な献立でも食べようと努力するが家庭ではほとんど食べない、食卓に嫌いな献立は出ないという実態があることがわかった。また、極端な偏食傾向や小食の児童、家庭での食環境が気になる家庭もあった。具体的にはファーストフード中心の食事、食事での会話が少なく、偏った食材中心の献立である。親子で食事やおやつをつくった経験がある子どもは学級の3割にも満たなかった。

このような実態から、児童だけでなく、家庭での食の担い手である保護者にも働きかけるかけることにより、相乗的に児童の食の意識を高め、自己管理能力を育てていくことをねらっていきたい。そして、心身ともに健康な体をつくるために、好き嫌いをなくす必要性を意識させたい。

### 3 学級経営と交流活動との関連から

本学級の学級目標は「友達と仲良くするスマイルいっぱいのクラス」である。4月から学級目標を達成するという目的に向かって、学校行事や係活動などに取り組んでいる。今回の活動でも学級目標を意識させながら、自分の食の課題に気づき(課題意識)、それを改善するために実践するとともに(目的意識)食に携わる人や共に食事する人(相手意識)のことを考える力をつけていきたい。

食はたくさんの方が関わることから、食の知識だけでなく感謝の心や社会性を育むことができると思われる。作り手のことを考えながら食べたり、親子で弁当づくりに挑戦したりすることは、今までの提供される側の受動的な食から、能動的な食へと、意識が変わることが期待できる。このことから本題材は、学級目標実現にとっても意義があると考えられる。

### 4 指導にあたって

#### (1)事前

本題材の指導にあたっては、食に関する実態を把握するために、児童と保護者それぞれに、食のアンケートを実施した。また、課題をより身近なものとして意識させるために、学校では残滓の量を記録したり鏡を使って自分の食べ方を見たりした。

#### (2)事中(本時)

本時の指導にあたっては、まず好き嫌いをしてはいけないという理想と実際は残してしまうという現実のギャップを認識させる。中でも、野菜嫌いが多いことや食べ方に課題があるということに着目させる。

次に、野菜の3つのはたらきについて理解し、心身の健康や成長には、好き嫌いをせず食べることの大切さや野菜が大きな役割を果たしていることを理解させる。さらに、保護者から食事には多くの工夫やたくさんの愛情が込められていることを伝えてもらう。保護者は家庭で児童の好き嫌いの傾向や食べる様子などを毎日、目にしている。家庭の食の提供者であるという、保護者の立場を生かしたい。このことにより、食の知識だけでなく食には愛情や願いが込められていることを児童に実感させ、感謝の心を育てたい。

そして、今までの自分の食べ方を振り返るとともに、好き嫌いをなくすための食べ方について考えさせる。好き嫌いをなくすための食べ方を児童の課題から3グループ(いろいろ食べる・よく噛んで食べる・味わって食べる)に分け、アイデアタイムで具体的な食べ方の工夫についてグループごとに交流し合う。その際、実生活の場面を想定して具体的な食べ方のイメージがわくように、保護者に食のアドバイザーとして必要に応じて相談や質問に応じてもらう。そして、一人一人が

自分の食の課題に応じた自己決定をできるよう支援する。

さらに、秘密に用意した保護者からの応援レター(どんな思いで食事をつくっているか、また食に関するアドバイスなど)を読むことで、苦手な食材にも挑戦しようとする意欲を高めたい。

最後に、担任からは、最終的に苦手な野菜を克服できなかつたとしても、食べようと努力することや好きになる工夫、感謝して頂こうとする姿勢が大切だということを伝え、実践への意欲を高めていきたい。

### (3) 事後

事後の活動では、自己決定したことを児童が意欲を継続して日常的に実践できるように、家庭と学校が連携して活動をサポートする。学校と家庭の両方の食事を自分が決めた食べ方で食べ、達成度を記録していく。足跡を残すことで自分の目標が達成できた満足感や成就感を味わわせたい。

次に、親子で取り組む活動を取り入れる。具体的には子どもが料理長になり、親子で自分が決めた食材(野菜)でおやつや食事をつくって家族と食べたりする「1日料理長のクッキング」を開催する。そこで、まず週末にある学習遠足では1日料理長として、お弁当を親子で作成し、自分の手で調理する楽しさを体験させる。

さらに、実践後に給食や食事をつくっている方々に感謝の手紙を渡し、自分の健康や成長が食に携わる多くの人々のおかげだということを実感させたい。

そして、休日や冬休みに、家庭で取り組んだ食に関する活動の実践記録を教室に掲示し、意欲の継続を図っていきたい。児童がお互いの取り組みを報告する活動を通して、食べ物や料理に対する関心をもたせるとともに、親子で取り組むことで家庭への食育の啓発の一助になればと考える。

## 5 目標

### (1) 学級活動の視点から

好き嫌いをなくすために、望ましい食習慣について関心をもったり話し合いに参加したりすることができる。 (関心・意欲・態度)

友達と話し合ったり協力したりしながら、自分の食べ方を自己決定することができる。 (思考・判断)

野菜のはたらきについて理解し、自分の課題を克服するための具体的な食べ方を話し合うことができる。 (技能・表現)

いろいろな人の話を聞いたり交流したりすることの大切さや、自分の課題を克服するための具体的な解決方法について理解できる。 (知識・理解)

### (2) 食育の視点から

なんでも食べることが体によいことを知り、好き嫌いをなくそうと努力することができる。 (食事の重要性)

食生活は食に関わるたくさんの人々の工夫や愛情に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。 (感謝の心)

友達と家族で協力して、楽しく食事をすることができる。 (社会性)

## 6 指導計画

過程	学習活動と内容	指導上の留意点( )食育で目指す子どもの姿( )	日時
事前	<p>1 食に関する実態調査をする。</p> <p>2 給食の残滓調べと食べ方調べをする。</p>	<p>家庭への啓発を意識し、親と子の両方にアンケートを行い、各家庭の食事事情や食に対する意識を把握する。</p> <p>どの献立の時の時に残滓が多いか記録したり、鏡やビデオを使って自分の食べ方をチェックしたりする。</p>	11月中旬
事中 (本時)	<p>題材名 「目指せ！元気もりもりタベルンジャー」</p> <p>2 学習の振り返りをする。</p>	<p>実態に即した学習ができるように、具体物を用いて、視覚的にわかりやすく学習できるようにする。</p> <p>好き嫌いをなくすために、望ましい食習慣について関心をもったり話し合いに参加したりすることができる。</p> <p>自分の課題を克服するための具体的な食べ方を話し合うことができる。</p>	11月26日
事後	<p>3 自己決定したことを実践する。</p> <p>4 実践したことを振り返る。</p>	<p>計画的に実践できるように、時間や場所、方法などを決め、一人一人が計画・実践・記録できるようにする。</p> <p>全員共通の実践として、親子で遠足のお弁当づくりに挑戦する。</p> <p>家庭の理解を得たり啓発を促したりするために事前に学級便りや懇談会などで、保護者の理解を得ておく。</p> <p>食に携わる人々の思いや願いを知り感謝の気持ちを持つことができる。</p> <p>食に関心をもち、自己決定で決めたことを実践することができる。</p>	11月下旬から約1週間

## 7 本時の活動のねらい

好き嫌いをなくすために、望ましい食習慣について関心をもったり積極的に話し合いに参加したりすることができる。

自分の課題に応じた解決のための食べ方を決定することができる

8 本時の活動計画

学級活動と内容	指導上の留意点( ) 評価( )
<p>1 アンケートの結果をふり返り、本時の学習のめあてについて知る。</p> <p>めあて</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>自分の食べ方をふりかえって、体によい食べ方を考えよう。</p> </div> <p>2 担任から野菜のはたらきについて話を聞く。 骨や歯、皮膚など、体をつくる手助けをする。 (ツクルンジャー) 風邪などの病気から、体を守る (マモルンジャー) 腸の中を掃除し、体の中をきれいにする。 (ピカリンジャー)</p> <p>3 保護者から話を聞いたり、インタビューしたりして交流する。 食にまつわるエピソードや食に込められた思いや願い</p> <p>4 自分の食べ方をふり返り、自分の課題に応じた体によい食べ方とその食べ方を実践するための具体的な工夫について考える。 (1) 自分の課題に応じた体によい食べ方を決める。 バランスよく食べる・よくかんで食べる・味わって食べる (2) 決めた食べ方を実践するための具体的な工夫について、課題別のグループで集まりアイデアを話し合う。 (予想される食べ方の工夫の例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物の色に気をつけて食べる</li> <li>・順番食べをする・食べる量を決める</li> <li>・嫌いな物は小さくして食べる</li> <li>・好きな物と一緒に食べる</li> <li>・嫌いなおかずから食べる</li> <li>・あごをよく動かす・噛む回数を数える</li> <li>・味が変わるまで噛む</li> </ul>	<p>アンケートの結果をグラフや資料にしてわかりやすく提示する。 自分たちの食の課題に気付くことができる。(関心・意欲・態度)</p> <p>いろいろな種類の野菜を摂取することが大切なことをおさえるようにする。 野菜の性質や主な3つのはたらきを知る。(知識・理解) 食には栄養だけでなく、作り手の愛情が込められており、様々な工夫や努力があることに児童が気付くようにする。</p> <p>自分の食べ方の課題を元に、課題を解決するための食べ方の工夫について話しあわせる。 課題を焦点化し、3つのグループ(バランスよく食べる・よくかんで食べる・味わって食べる)にまとめる。 食べ方の具体的な工夫について話し合わせる。 自分の課題に気付き、それを解決するための食べ方について話し合うことができる。(技能・表現)</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間をかけてゆっくり食べる</li> <li>・あごの運動をしてから食べる</li> <li>・あごや口がきちんと動いているかどうか鏡を見て確かめながら食べる</li> <li>・目を閉じて集中して食べる</li> <li>・耳をふさいで何回噛んだか数える</li> <li>・笑顔で食べる・感謝しながら食べる</li> <li>・作った人の顔を想像しながら食べる</li> <li>・お母さんや給食室の先生の顔を想像しながら食べる</li> <li>・味を比べながら食べる</li> </ul> <p>5 親からの応援レターを読み、自分が気を付ける体によい食べ方とその工夫について自己決定し、発表する。</p>	<p>自分の食の課題に応じた自己決定をすることができる。</p> <p style="text-align: right;">(思考・判断)</p>
--	--

## 8 評価

### (1) 学級活動の視点から

好き嫌いをなくすために、望ましい食習慣について関心をもったり話し合いに参加したりすることができたか。 (関心・意欲・態度)

友達と話し合ったり協力したりしながら、自分の食べ方を自己決定することができたか。 (思考・判断)

野菜のはたらきについて理解し、自分の課題を克服するための具体的な食べ方を話し合うことができたか。 (技能・表現)

いろいろな人の話を聞いたり交流したりすることの大切さや、自分の課題を克服するための具体的な解決方法について理解できたか。 (知識・理解)

### (2) 食育の視点から

好き嫌いをせず何でも食べることが体によいことを知り、何でも進んで食べようと努力することができたか。 (食事の重要性)

食生活は食に関わるたくさんの人々の工夫や愛情に支えられていることを知り、感謝して食べることができたか。 (感謝の心)

楽しく食事できるように、友達と協力して会食をすることができたか。 (社会性)